Erläuterungen zur Reflexionsschleife nach Alze/Rutkowski

Die Reflexionsschleife nach Alze/Rutkowski wurde entwickelt, um Schülern ein einfaches Werkzeug in die Hand zu geben, anhand dessen Prozesse in wenigen Augenblicken reflektiert werden können und mit dessen Hilfe jeder Einzelne innerhalb kurzer Zeit eine Beurteilung der Situation treffen und eigene Folgehandlungen dazu entwickeln kann. Die Reflexionsschleife dient u.a. dazu, in eskalierenden oder unübersichtlichen Situationen Distanz zum Geschehen aufzubauen, gleichzeitig aber eine Möglichkeit zu finden, reflektiert in das Geschehen einzugreifen und oder Veränderungen zu bewirken. Die Schleife kann nach Bedarf auf Vergangenheit oder Zukunft zugeschnitten werden. (Was ist passiert? Was wird passieren?) oder auf der Metaebene angewandt werden. (Was passiert hier gerade eigentlich?). Sie hat sich insbesondere zur blitzartigen Prozessanalyse / Zwischenreflexionen bei Outdoortrainings bewährt.

Reflexionsschleife nach Alze/Rutkowski

Was passiert gerade?

(Was ist gerade passiert?/ Was wird voraussichtlich passieren? / Was passiert vordergründig, was passiert hier eigentlich?)

Warum passiert es?

(Was sind die Hintergründe? / Wie ist es zu dieser Situation gekommen?)

Ist das gut oder schlecht?

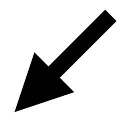
(Subjektive und spontane emotionale Bewertung des Geschehens durch den Einzelnen.)

Warum ist das gut oder schlecht?

(Prüfung und Austausch bzgl. der subjektiven Bewertungen. Ein Konflikt muss nicht immer schlecht sein, Harmonie kann tückisch sein – stecken Chancen in der Situation?)

Will ich etwas verändern?

(Positionierung zum Geschehen.)



JA? Wie?

Finden von Handlungs-schritten und sofortiges Handeln, auch auf die Gefahr hin, dass die Handlungsweise sich als ungünstig entpuppt. In dem Fall erneute Reflexionsschleife.

Nein? Warum nicht?

Bewusstes Nicht-Handeln.
Analyse der Gründe: z.B.
„Die Situation ist OK. Kein Veränderungsbedarf.“
Oder „Ich sehe mich nicht in der Lage, verändernd einzugreifen, weil...“